**110學年度第2學期通識講座紀錄**

講次：第一講

講題：園藝與健康養生

講者：張育森 教授

時間：111/03/04（五）1000 – 1200

地點：湖畔講堂

紀錄：解幸臻

今天的演講者為國立台灣大學園藝暨景觀學系教授－張育森，教授提到越早知道「養生」會越長壽，並且希望讓更多人喜歡園藝，因園藝不是只有美觀，還能提升我們的生活品質，講者除了本身在台大當教授外，在外也有當園藝學會及園藝研發推廣聯盟等的召集人，希望能夠藉由自身的專業啟發各位學生正確的養生之道。

教授從人類的演化史作切入，帶領我們一同追朔歷史，了解到過去採集食物的時期，人類吃的皆是果實蔬菜，後漸漸開始吃雜食。再因為北京猿人知道如何用火，而開始吃熟食，生活方式也逐漸從狩獵採集轉變為農耕畜牧，而有了所謂的農業革命。也因為這樣，只需要靠農民生產糧食，就能夠養活所有人，讓其餘的人有更多閒暇的時間可以專注其他的事，所以有農業才有文明。但我們應該反思，在農業革命之前的生活方式似乎比農夫、牧羊人的生活更加舒適？也許農業革命反而讓人類的生活變得辛苦，身體變得更差，唯一的好處就是使人類的數量有所增長，所以農業革命到底是不是文明發展的契機？還有待商榷。

其實當人類看見自然景物時，體內基因會活化，人類會對大自然感到親切，那是因為植物就代表我們跟自然的連結，我們在情緒上得到安全感而產生自然祥和的行為。教授也介紹了生產水果、蔬菜、花卉等作物及其利用的一種事業－園藝，而園藝它是農業的一支，也是環境及生命科學中重要的部門，更是日常生活上不可或缺的科技常識，且園藝不但可以作企業性的經營，還可作副業性的生產和娛樂性的栽培。

而健康園藝又分為「園藝治療」及「園藝福祉」，前者是透過用植物、花園景觀與園藝活動來改善病患身心健康的療癒科學，後者則是利用植物、園藝活動來讓參與的人們身心靈健康，或使社區生活環境更美好。張教授告訴大家園藝活動能靜態也能動態，不是所有人都會喜歡園藝，但一定能夠找到自己喜歡的園藝活動！

現代人慢性病盛行，生活充滿壓力源，應平時就注重健康養生之道，教授提供了健康養生三重點：「健康在吃睡運愉」、「營養蔬果水魚」、「均衡合時規律」。最後提到了健康飲食三要素「膳食纖維（排毒）」、「抗氧化物（抗毒）」、「Omega-3（消毒）」，一一介紹相關的食物以及功能，並告訴我們應該如何攝取才能有健康的飲食之道，呼籲大家吃的對、睡得飽、常運動、心情好的四大重點，希望大家能夠檢視自己的生活習慣，將健康養生的觀念帶到生活中。